el Popular

Domingo 2 de junio del 2024 | Año 39 | Nº 14.556

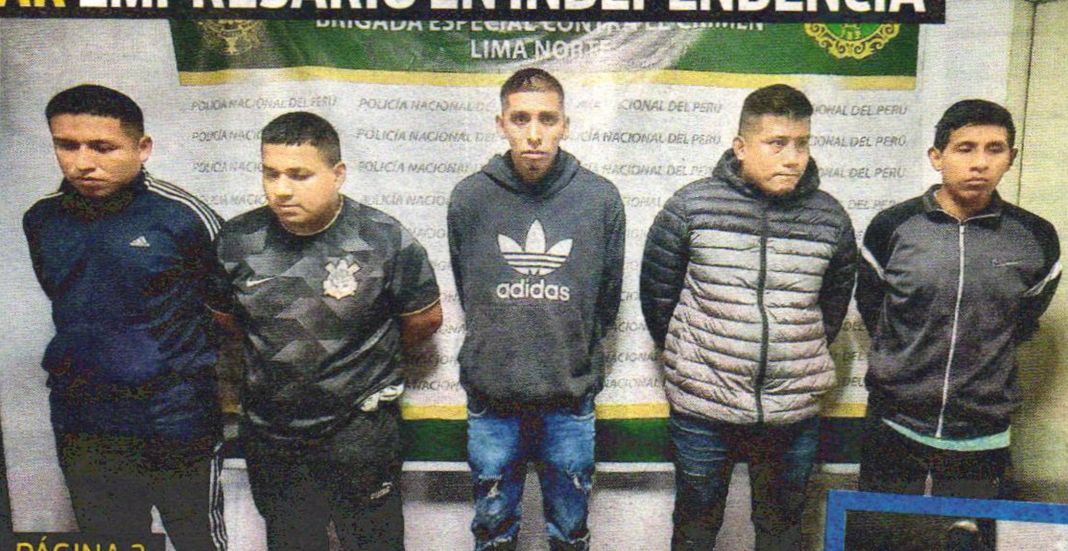
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

IBAN A ASALTAR EMPRESARIO EN INDEPENDENCIA

- Víctima había retirado cerca de 60 mil soles de banco.
- Delincuentes fueron detenidos en tres autos y también se les halló un arma.



PÁGINA 2

MARCAS CAEN CON GRANADA DE GUERRA

OTRA MARCHA

- Anuncian protestas para el 28 de julio contra el Congreso. PÁG. 6



LA 15 DEL REAL

- Madrid superó 2-0 al Dortmunt y alcanzó otra estrella en la Champions. PÁG. 13



✚ Delincuentes iban en tres autos y se les halló una granada de guerra, además de un revólver. ✚ Negociante había retirado 60 mil soles del banco.

CINCO MARCAS ESTABAN LISTOS PARA QUITARLE DINERO QUE RETIRÓ DEL BANCO



Iban a robar a empresario

Arruinaron sus planes. La Policía Nacional detuvo a cinco sujetos, presuntos marcas, que pretendían asaltar a un empresario que había retirado una fuerte cantidad de dinero de un banco en Independencia.

Tras un paciente trabajo de inteligencia, efectivos de la Brigada Especial Contra la Criminalidad (Brecc) de Lima Norte llegaron hasta el cruce de Panamericana Norte y la av. Angélica Gamarra, donde intervinieron tres autos ocupados por cinco hombres.

Estos sujetos se dedicarían al marcaje y reglaje, ya que pretendían asaltar a un empresario que estaba por salir de un banco del centro comercial Mega Plaza.

"Han estado tras un empresario que había retirado cerca de 60 mil soles. Esta víctima iba a utilizar el dinero para pagar a sus empleados y proveedores", señaló el coronel Ezequiel Poma, jefe del Brecc Lima Norte.

ARMAS Y GRANADA

Los sujetos se movilizaban en tres autos que tenían las lunas polarizadas y las placas casi borradas.

En el interior del vehículo rojo se encontró una granada de guerra que estaba escondido en el asiento posterior.

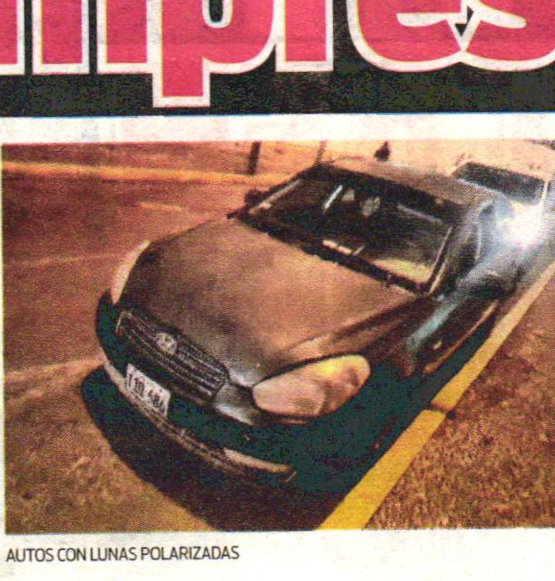
Mientras que en otro carro se encontró un revólver, así como envoltorios que tendrían marihuana y al parecer pbc.

Los detenidos fueron identificados como Manuel Anthony Guillén Espinoza (32), Cristhian Malpartida Ramírez (29), José Jairo Merino Romani (23), Jean Pier Alexander García Amado (23) y Jaime Medina Flores (26), quienes pertenecerían a la banda Los Malditos de la Marca del Cono Norte.

"Ademas del asalto, estos sujetos pretendían secuestrar a la víctima para poder desvalijarle las cuentas y sustraer el dinero", dijo el coronel Ezequiel Poma



TENÍAN EN SU PODER UNA GRANADA Y DROGAS



AUTOS CON LUNAS POLARIZADAS

EL CHOLO INDIO

Un nuevo personaje delincuencial aparece, se trata del Cholo Indio, quien sería el cabecilla de esta banda de marcas y que causa terror a empresario del norte de Lima.

"Estos sujetos son parte de un grupo delincuencial liderado por el Cholo Indio, que viene cometiendo estos ilícitos en esta parte de la ciudad", finalizó el coronel.

Los detenidos fueron trasladados hasta el Depincri del sector, donde se iniciaron las investigaciones correspondientes.

Un auto escapó

Un cuarto vehículo que acompañaba a estos sujetos logró darse a la fuga al ver a los agentes interviniendo.

Se sabe que en dicho auto iban otro grupo de hampones y más armas de fuego que usarían para el atraco.

Asimismo, se sospecha que estos detenidos también participarían como el falso colectivo, ya que se encontraron letreros con diversos destinos que son usados por los pasajeros de Lima Norte.

Por otro lado, los detenidos registran antecedentes por robo y hurto agravado, tráfico de drogas, marcaje y reglaje, tenencia ilegal de arma de fuego y municiones.

el Popular
Domingo 2 de junio del 2024
Año 39 | Nº 14.556
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Pag. 03

La palabra de hoy:
Marcos 14:12-26 "Esta es mi sangre de la Alianza, que es derramada por muchos. Yo os aseguro que ya no beberé del producto de la vid hasta el día en que lo beba de nuevo en el Reino de Dios."



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3,720	3,750
Bancario	3,655	3,833
Interbancario	3,698	3,791

EURO:
COMPRA: 4,075
VENTA: 4,175
(Interbancario)

Seguridad Ciudadana
Ante un huaico, no regrese a su hogar hasta que se verifique que es seguro. No camine sobre escombros y priorice la ayuda a los heridos.

HABRÍA SIDO UN IMPACTO POR ALCANCE

Minivan choca con camión

✚Chofer quedó gravemente herido y pasajeros también.



VEHÍCULO SINIESTRADO QUEDÓ DESTRUIDO

AREQUIPA. Un violento choque por alcance se registró a la altura del Km 103 de la carretera Arequipa - Puno.

Producto del accidente, el conductor de la minivan, identificado como Wilber Luis Sulla Kana (32), resultó gravemente herido. La minivan, de placa VCI-967, que conducía habría impactado contra con un camión remolcador en la mencionada vía, en el sector Pampa Cañahuas, del distrito de Yura.

El pesado vehículo, en vez de prestar auxilio, se dio a la fuga con rumbo desconocido.

EVACUADOS

Los pasajeros de la minivan también resultaron heridos y fueron trasladados tanto por las autoridades como por su cuenta hasta un hospital cercano.

Se supo que los viajeros y la unidad venía desde Puno y tenían como último destino Arequipa. Hasta el lugar llegaron agentes de la comisaría de Yura y trasladaron la minivan con una grúa.



Toma nota:
En la minivan habían familias que estaban viajando.

Buscarán vehículo

La PNP realizará las investigaciones y la búsqueda del otro vehículo que participó en este accidente, el cual pudo ser fatal. Se verificarán algunas cámaras de la zona y el testimonio del conductor herido.

EN CORTO



ROBAN TV DE UNA CASA Y LOGRAN DETENER A UNO

Agentes de serenazgo de Los Olivos y Grupo Terna detuvieron a Gino Hernández Prado (42), quien, junto a su cómplice, robó un televisor de 75 pulgadas de una casa en la Urb. San Alberto. Tras la denuncia, los agentes siguieron el auto B7B-204, donde se detuvo al sujeto y su cómplice huyó.



COBRABAN CUPOS A MERETRICES EN PUENTE NUEVO

Agentes del Depincri El Agustino detuvieron a los venezolanos Kriss Andrew Infante Díaz (19) y Víctor Josué Baeza Rondón (23), quienes se dedicarían a cobrar cupos a las meretrices que operaban en Puente Nuevo. Se les halló droga y un arma de fuego. Se sospecha que pertenezcan a la banda criminal Los Hijos de Dios.

PRESUNTOS SECUESTRADORES

Piden 18 meses de prisión para detenidos



SUJETOS PASARON LA NOCHE EN CARCELETA DEL PODER JUDICIAL DE LIMA NORTE.

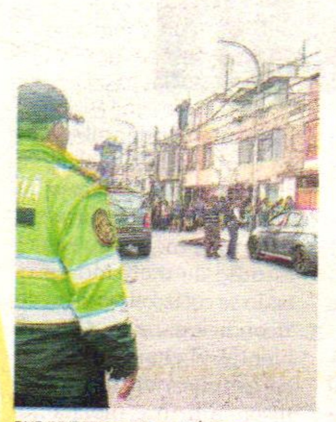
Les espera la cárcel. La Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Lima Norte (Segundo Despacho) solicitó 18 meses de prisión preventiva contra Bryan Yomona Quezada, Luis Chaupis Morales y Alfredo Cano Aliaga, quienes fueron detenidos tras el rescate de la empresaria Jackeline Salazar en una casa de Carabayllo.

Los detenidos pasaron la noche en la carceleta de la Corte Superior de Justicia de Lima Norte. Este domingo se llevará a cabo la audiencia contra los tres detenidos por el presunto delito de secuestro y banda criminal.

Mientras la policía continúa investigando la presunta participación del tío y primo de Jackeline en el secuestro que sufrió, junto a la ex pareja de El Monstruo, Maribel López Sánchez (28), alias 'La China'.

Ellos aún continúan detenidos en la sede de la Dirincri, junto a otras personas, entre ellas Felícita Ortiz Ruiz, Jhonatan Manay Ortiz y Mireya Horna Pinazo.

Son en total nueve personas las que han sido detenidas y continúan las diligencias por este sonado caso.



PNP INVESTIGA AMBOS CRÍMENES.

MATARON A EXTRANJERO Y MAMITA

Ola de asesinatos

LA LIBERTAD. En 24 horas, se reportaron dos crímenes en la región. Uno de ellos fue contra un transportista extranjero, quien fue asesinado a balazos mientras se encontraba a bordo de su vehículo.

Se trata del venezolano Daniel Antonio Hernández Fermin (29), que fue acribillado dentro de un camión en el centro poblado Llamipe, distrito de Chicama, Ascope.

Por otro lado, la madre de familia Jesús Soto Díaz (61) recibió un balazo en la cabeza mientras estaba dentro de su casa la zona de Chanquin, Virú.

Soto era agricultura y la PNP no descarta que el móvil sería por venganza con terrenos. Ambos crímenes serán investigados.

SE DISPARÓ POR ERROR

Bombero herido de bala

BOMBERO LLEVADO AL HOSPITAL.

Un efectivo de los bomberos terminó herido de bala en la pierna después de manipular por error su arma dentro de su camioneta AUH-154 en San Isidro. Se trata de Pedro Carlos Díaz, quien fue trasladado al hospital Casimiro Ulloa. El incidente ocurrió en la calle Choquehuanca, cerca del parque El Olivar.

Hoy cumple años:
Nicole Scherzinger (46). Cantante, actriz, bailarina y compositora estadounidense. Alcanzó la fama como voz principal de The Pussycat Dolls, aunque antes había sido parte de otras bandas. Ha sido juez en "The X Factor".



El santo del día
San Pedro Apóstol. Viajó por el mundo impartiendo la fe.

Un día como hoy
En 2007. Se pone a la venta el primer smartphone con pantalla táctil de Apple, el iPhone. Actualmente, se considera una pieza de colección difícil de encontrar.

PRESUNTO PARRICIDIO EN IQUITOS

Aparece muerta con sus hijos

✚ Hecho se registró en el sector Pampa Chica en San Juan Bautista y aún se encuentran en investigación.

Por: Yazmín Araujo.

IQUITOS. Una madre de familia fue encontrada sin vida junto a sus dos menores hijos en el interior de su vivienda. Los tres cuerpos estaban abrazados en una cama.

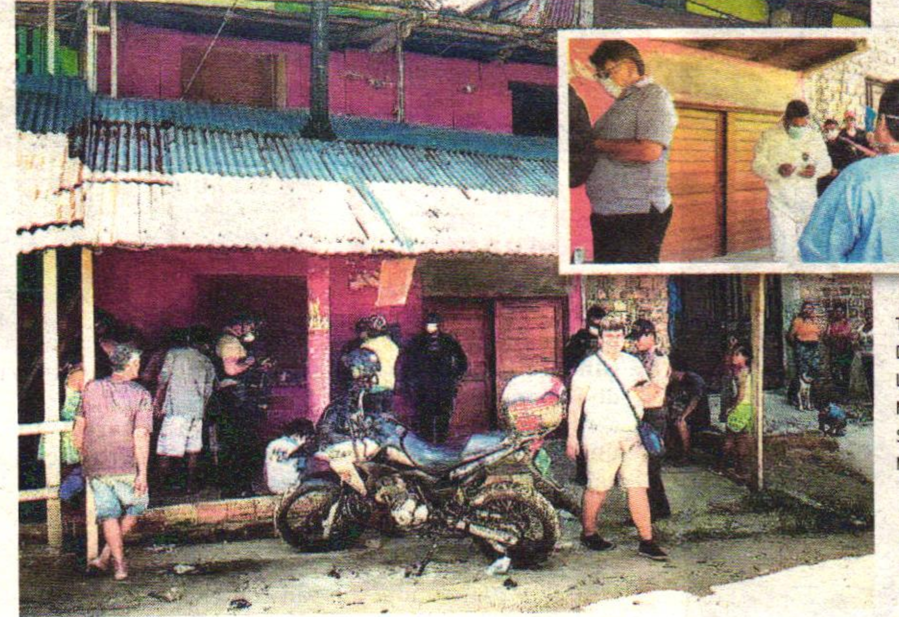
En la ventana se encontró un mensaje escrito culpando a su madre y a su padrastro, por lo que se presume que se trataría de un caso de parricidio. El hecho se registró en el sector Pampa Chica, en San Juan Bautista, Iquitos.

En la ventana se encontró un mensaje escrito culpando a su madre y a su padrastro, por lo que se presume que se trataría de un caso de parricidio. Hecho se registró en el sector Pampa Chica en San Juan Bautista, en Iquitos.

Incluso, fueron los vecinos quienes realizaron una llamada al serenazgo, indicando que desde una vivienda emanaban olores fétidos. A pesar de que llamaron varias veces a la dueña de la casa, no hubo respuesta.

Se trata de los cuerpos sin vida de tres integrantes de una familia: Lupe Aurora Hediza Montes Silva de 35 años y sus dos hijos: una niña de 5 y un niño de 11. Los cadáveres fueron hallados en un estado de descomposición. Aún no se ha confirmado la causa de sus muertes.

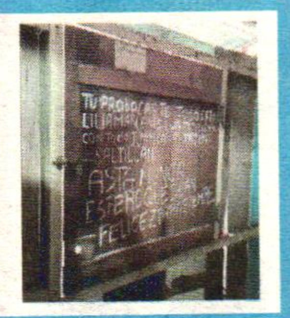
La hipótesis que se maneja hasta ahora sería un aparente envenenamiento, situación que será objeto de investigación.

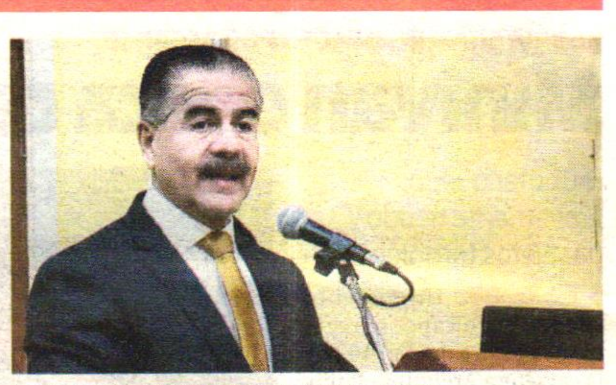


TODAVÍA SE DESCONOCE LOS MOTIVOS DE SU TRÁGICA MUERTE.

Dejó un mensaje

Los allegados de Lupe Montes indicaron que los nombres que están escritos en el mensaje son de su madre y su padastro, quien no estaba de acuerdo con su relación. La última vez que la vieron fue este miércoles pasado y adujo que será la última vez que la verán con vida.





CIRUJANO ASUME NUEVA RESPONSABILIDAD EN SU CARRERA.

LUIS QUIROZ AVILÉS

Designado como el nuevo jefe del SIS

El cirujano Luis Quiroz Avilés ha sido designado como jefe del Sistema Integral de Salud (SIS). Esta decisión ha sido respaldada por la presidenta de la República y el ministro de Salud, César Vásquez Sánchez, quienes firmaron las resoluciones supremas.

La nueva autoridad ha destacado por diversas menciones y cargos que ha obtenido con el tiempo, pero el que más resalta es su puesto como director general de la Dirección General de Operaciones en Salud del Ministerio de Salud.

POR SOBREVALORCIÓN DE PRODUCTOS

Polémica en el Congreso



EL CONGRESO ADELANTÓ QUE NO TOMARÍA NINGUNA ACCIÓN.

Un reciente informe de la Contraloría General de la República advirtió que el Congreso aprobó un estudio de mercado en el que se cotizaban precios para la implementación del policlínico con un sobrecosto.

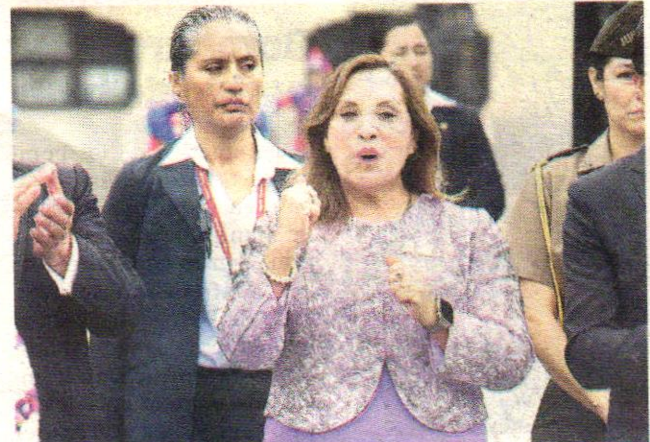
Según el informe, se advirtió una situación en el proyecto de 'Adquisición de bienes y servicios para la implementación de ambientes en el nuevo local del servicio médico del Congreso'.

A lo largo del informe se hace referencia a que en el estudio de mercado aprobado se cotizó el servicio de 'acondicionamiento de ambiente', el cual se desglosa en limpieza de ambiente, pisos, pintura, instalaciones eléctricas, entre otras.



PRESIDENTA DINA BOLUARTE

Pide viajar a China



MANDATARIA SOLICITÓ PERMISO AL CONGRESO PARA PODER VIAJAR.

La presidenta Dina Boluarte solicitó formalmente al Congreso autorización para ausentarse del país del 23 al 30 de junio a fin de viajar a China, donde planea reunirse con su homólogo Xi Jinping y realizar actividades en Shenzhen, Shanghái y Pekín.

Según el oficio enviado al parlamento, Boluarte entablará un encuentro con Xi Jinping el viernes 28 de junio en el Palacio del Pueblo, luego de participar en una ceremonia oficial en la Plaza Tian An Men de Pekín.

Del mismo modo, antes del encuentro con Xi Jinping, el miércoles 26 de junio, la mandatara también planea visitar Shenzhen para reunirse con representantes de la empresa Huawei.

EXTORSIONABAN A UNA EMPRESARIA Y LE EXIGÍAN 5 MIL SOLES

PNP detiene a 4 de banda Los Terribles de Chiquitoy

✚Son cuatro los detenidos, entre ellos dos mujeres.



CAYERON EN UN OPERATIVO POLICIAL.

LA LIBERTAD. Cuatro personas, entre ellos dos mujeres, que extorsionaban a una empresaria y le exigían el pago de 5 mil soles para no atentar contra su vida y la de su familia, fueron capturadas por la policía.

Julio Cesar Paredes Zavaleta (43), Treyci Noraly Juárez Rosas (22), Luis Miguel Solar Angulo (30) y Luz del Carmen Verástegui Herrera (50) fueron sorprendidos en medio de un operativo policial tras la denuncia presentada por la agraviada ante los detectives de la División de Investigación Criminal PNP La Libertad.

Durante la investigación se supo que Juan Carlos Angulo Vidaurre, quien se encuentra cumpliendo condena en el establecimiento penitenciario, habría ordenado extorsionar a dicha persona, señalando que repartiría el dinero obtenido.

Los detenidos fueron trasladados a la dependencia policial y la policía no descarta que podrían estar involucrados en otras extorsiones en agravio de dueños de negocios.

Los sujetos pertenecerían a la banda Los Terribles de Chiquitoy.

EN CORTO



DETIENEN A SUJETO POR ESTAFA

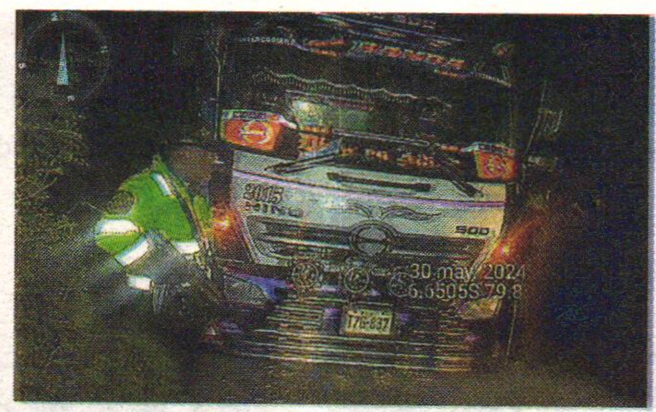
Los agentes de la Depincri San Juan de Miraflores capturaron a Eliceo Barzola Hilario (55), conocido como la Bota, sindicado de haber estafado a un empresario ferretero con el cuento del voucher por más de 50 mil soles.

El hombre detenido fue denunciado por el agraviado Grimaldo Huallpa (30) de haberle robado 500 unidades de puntales metálicos galvanizados de tres metros cada uno.

Según la policía, el detenido registra antecedentes policiales por conducir ebrio y por violencia familiar. Los agentes recuperaron la mercadería.

FUE ROBADO EN PLENA CARRETERA

Recuperan camión repleto de arroz



VALORIZADO EN 26 MIL SOLES.

LAMBAYEQUE. La policía recuperó camión cargado de arroz valorizado en 26 mil soles que fue robado por delincuentes en la carretera Panamericana antigua.

Fueron los efectivos del Destacamento Desconcentrado de Protección de Carreteras PNP Mórrope – Chiclayo quienes, durante labores de patrullaje, lograron divisar el referido camión de placa T7G-837, el cual se encontraba con 213 sacos de arroz en cáscara.

Minutos antes, el conductor del vehículo pesado solicitó apoyo policial debido al asalto a mano armada que sufrió mientras trasladaba la carga.

Es así que, al tener conocimiento del robo, los detectives pusieron en marcha el plan Cerco, logrando hallar el carro.

Todo indica que los ocupantes, al notar la presencia de la policía, prefirieron abandonar el carro y escapar.

En coordinación con el representante del Ministerio Público, el vehículo fue puesto a disposición de la dependencia policial para las diligencias correspondientes.

En tanto, los policías buscan a los involucrados en el robo.

El tiempo:
Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.



PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
30 ºC - 19 ºC	25 ºC - 15 ºC	21 ºC - 13 ºC	24 ºC - 4 ºC	33 ºC - 23 ºC	18 ºC - 15 ºC	28 ºC - 10 ºC	26 ºC - 9 ºC	25 ºC - 0 ºC	19 ºC - -9 ºC	17 ºC - -2 ºC	21 ºC - 10 ºC

La Luna



LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
23/5/24	30/5/24	6/6/24	14/6/24

MOVIMIENTOS REGIONALES ANUNCIAN 'MARCHA DE LOS 4 SUYOS'

Movilización contra el Congreso

✚ Será el 28 de julio y espera que se unan otros gremios.



LAS ACCIONES DE PROTESTA TAMBIÉN EXIGIRÁN ADELANTO DE ELECCIONES.

El presidente de la Asociación de Movimientos Regionales del Perú, Freddy Vracko, anunció que el 28 de julio se realizará una 'marcha de los 4 suyos' en todo el país con el objetivo de "reivindicar los derechos de todo el país".

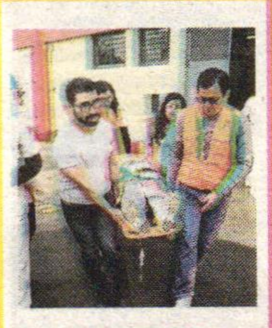
"En la fiesta patria, vamos a salir todas las fuerzas vivas a defender la democracia (...). Vamos a pedirle a la gente de construcción del CGTP y también al Sutep para que nos apoyen en la movilización", señaló a Canal N.

Esta medida surge después de que el Congreso aprobara la modificación del artículo 35 de la Constitución, con 92 votos a favor, 25 en contra y 3 abstenciones, con el objetivo de eliminar los movimientos regionales de la participación política.

Adelanto de elecciones

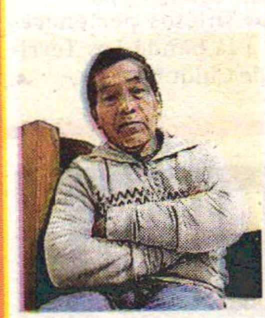
El representante informó que esta marcha se unirá a una serie de movilizaciones ya realizadas este año, como la del 19 de enero que buscaba la renuncia de la presidenta Dina Boluarte y el adelanto de elecciones.

EN CORTO



30 FALLECIDOS EN SIMULACRO DE LA UNMSM

Un 'sismo' de magnitud 8,8 dejó un total de 30 'fallecidos', 124 'heridos' y 13 'desaparecidos' en la sede central de la UNMSM. Ese fue el saldo del Simulacro Nacional Multipeligro que se desarrolló en todo el país con el fin de desarrollar la capacidad de respuesta de los peruanos ante desastres de diverso origen.



FAMILIA UBICA A HOMBRE DESPARECIDO

Las buenas noticias llegaron para la familia de Miguel Valer, quien había sido reportado como desaparecido desde el pasado 23 de mayo. Después de una larga búsqueda y difusión, un joven encontró al hombre de 58 años en un parque de San Isidro, según informaron sus familiares a RPP.



MONTÍCULOS DE BASURA ESTÁN DESDE HACE DOS DÍAS.

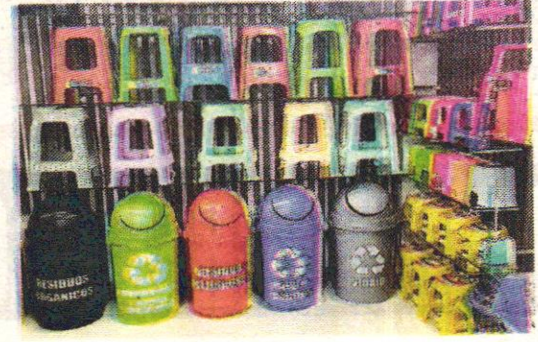
EN EL CENTRO DE LIMA

Calles llenas de basura

Desde hace dos días, se observan montículos de basura en diversas calles y viviendas del Cercado de Lima. Ciudadanos han denunciado a través de plataformas de noticias respetables que los desperdicios no han sido recogidos, ya que no han visto la llegada del camión recolector, por lo que esto afecta la salud pública y el bienestar de los residentes.

Esto sucede tras conocerse los despidos masivos por parte de la empresa Innova Ambiental, que era la encargada de realizar estos recojos del distrito.

Luego de que la gestión de Rafael López Aliaga dejó sin efecto el contrato con esta compañía, es la Municipalidad de Lima la que se encuentra a cargo de este recojo.



EL 75% DE LOS HOGARES PERUANOS UTILIZA PRODUCTOS PLÁSTICOS.

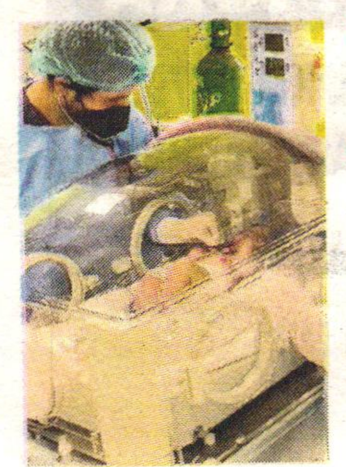
EN EL USO DE PLÁSTICOS DE LIMPIEZA

La revolución sostenible

En los últimos años, el uso de implementos plásticos para la limpieza y organización ha crecido significativamente en el país. El 75% de los hogares peruanos utiliza productos plásticos en sus tareas diarias de orden y aseo.

Incluso, diversas empresas han reconsiderado sus procesos de producción e insumos, buscando alternativas para soluciones más sostenibles.

Un ejemplo notable es la empresa peruana DAYR, que ha implementado una línea ecológica de productos, empleando plásticos reciclados que cumplen con altos estándares de calidad y reducen el impacto ambiental negativo.



NIÑA SE ENCUENTRA ESTABLE.

TRAS SER ABANDONADA EN BOLSA DE BASURA

Bebé se viene recuperando

La bebé que fue hallada el pasado miércoles en una bolsa de basura en el distrito de Jesús María está recuperándose en el Hospital Policial Luis N. Sáenz.

El equipo multidisciplinario neonatal que la atiende confirmó que la niña, bautizada como Luisita en honor al hospital, se encuentra estable y con mejoría clínica.

Luisita permanece en la incubadora de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. Según el reporte médico, la menor está más activa y responde mejor a los estímulos.

Además, se informó que el hemograma de la pequeña no muestra signos de inflamación y los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en su sangre están dentro de los parámetros recomendados.

DESCONOCIDOS APROVECHARON ZONA POCO ILUMINADA

Hallan cadáver dentro de una bolsa de plástico

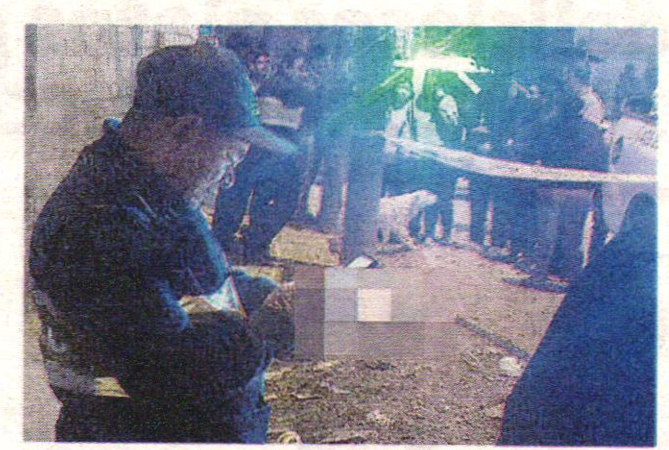
✚ Es el cuarto muerto que encuentran en la zona.

El cadáver de un hombre que yacía dentro de una bolsa de plástico fue hallado cerca del cruce de las avenidas Pacasmayo y Los Alisos, en la zona de Oquendo, en el Callao.

Uno de los lugareños que se desplazaba por el lugar se percató de la presencia del cuerpo inerte y alertó a los agentes de la comisaría de Oquendo.

Todo indica que la bolsa que contiene el cuerpo inerte fue dejada por desconocidos durante la noche, aprovechando lo solitario de la zona.

Tras el hallazgo, las autoridades esperaron la llegada de los peritos de criminalística y representantes de la Fiscalía. Tras las diligencias en el lugar y confirmar que el cuerpo pertenecía a una persona de aproximadamente 38 años, fue trasladado a la morgue del Callao.



ES LA CUARTA OCASIÓN QUE ENCUENTRAN UN CUERPO EN LA ZONA.

EN CORTO

DETIENEN A BURRIER EN AEROPUERTO

Los agentes antidrogas del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez intervinieron a un sujeto que intentaba viajar a Santiago de Chile, con destino final en Madrid, España, transportando droga en la modalidad de "ingesta".

Se trata de Juan Jesús Ponce Gómez (19), quien tenía objetos extraños en la cavidad abdomina. Fue trasladado al hospital Daniel A. Carrión para los exámenes médicos correspondientes. Tenía 50 cápsulas de látex con un peso de 0,370 gr.

MEDIANTE ENCOMIENDA

Iban a enviar droga a EE. UU en chompa tejida



CERCA DE UN KILO DE COCAÍNA

Casi un kilo de droga que iba ser enviado a Estados Unidos, camuflada en una chompa tejida artesanalmente, fue hallado en una encomienda dentro de las instalaciones de la empresa DHL en el Callao.

Durante el desarrollo del operativo, se llevo a cabo la inspección de un envío de carga aérea con destino final en Estado Unidos, que consistía en una caja de cartón.

En el registro minucioso, encontraron una chompa tejida de color blanco, la cual estaba impregnada una sustancia que tenía olores y características similares a una droga tóxica.

Al realizar la prueba de campo con el reactivo químico, dio positivo para alcaloide cocaína, con un peso de 0,990 Kg.

Pasa la voz
Mañana, en nuestra sección Economía, te contaremos cuándo debes preocuparte por las deudas. Encuentra esta información y otros tips para cuidar tu dinero en la página 17.



¡Atención!
No dejes de enviar tus denuncias a nuestro WhatsApp 941 000 000.

TU DIARIO EL POPULAR TE TRAE LAS LÁMINAS DE LA COCINA CON POLLO DE LA SRA. IRENE ¡GRATIS!

Prepara deliciosos platos para tu familia con nuestra colección

✦ En ella encontrarás una variedad de 70 preparaciones a base de pollo.

¿Quieres hacer tu menú casero más diverso? Esto es posible con nuestro coleccionable La cocina con pollo de la Sra. Irene. Cada día aprenderás una nueva receta muy nutritiva y con ese saborcito de casa. En la lámina de mañana te traemos el paso a paso para preparar adobo de pollo.



LOS SECRETOS DE IRENE

El Popular siempre busca ofrecer el mejor contenido a sus lectores. Por eso, te traemos un nuevo recetario para que tu familia pida repetir a la hora del almuerzo. Además, te traemos todos los tips de la chef Irene Gamboa. Contamos con 70 platos para tus almuerzos y cenas, como el adobo de pollo.

El adobo es uno de los platos más representativos de la cocina peruana. Es de fácil preparación y se fusiona con especias, pero lo que le da ese sabor especial es la chicha de jora. ¡Anímate a prepararlo! ▲



SI TIENES UN EMPRENDIMIENTO CULINARIO TAMBIÉN TE PUEDE SER ÚTIL.

En las redes sociales

Estar conectado a toda la información que sucede minuto a minuto es clave, así que no dejes de seguirnos en todas nuestras redes sociales: Facebook, Instagram y Twitter. También en la web elpopular.pe ¡En el Popular nunca paramos!

LUCECITA CEBALLOS

"ME COMENZÓ A GUSTAR LA SOLEDAD"

✚ Luego de contar en exclusiva a el Popular que estaba distanciada de su esposo, él regresó a Lima pero no durmió en su casa. ✚ Colombiana dice que todavía hay amor y salvará su matrimonio.

Mario Palacios Oceda.

A seis meses de estar alejada de su esposo, Rony Ríos, Lucecita Ceballos volvió a ver al padre de sus hijos y le gustó que esté interesado en recuperar su relación.

Eso sí, aclaró que cuando vino a Lima no se quedó a dormir en su casa; tienen una conversación pendiente. Se dirán las cosas claras buscando salvar su matrimonio de 30 años.

—Revelar que estabas distanciada de tu esposo hizo que él vuelva a Lima.

—No sé cómo se enteran ustedes, El Popular se la sabe todas. Efectivamente, Rony vino a Lima hace unos días para ver a sus hijos, no me lo esperaba. Vino a firmar unos documentos y se fue al día siguiente. Se quedó a dormir en la casa de mi cuñada, que vive cerca donde vivo yo.

—¿Por qué dormir en la casa de un familiar y no contigo, que eres su esposa?

—Yo le pedí que fuera así. Si hubiera ido a mi casa, quizás entrábamos en una discusión delante de mis hijos, no me gusta estar en ese tipo de situación al frente de mis hijos. Yo le dije: no es el momento. Me hubiera gustado conversar con él en otro lugar, pero vino de un día para otro, volverá la otra semana para hablar, y si es de quedarse nuevamente, así será, pero primero tenemos que hablar.

—¿Qué sensación tuviste al verlo luego de mucho tiempo?

—¿De cómo pudo pasar tanto tiempo sin que regresara?, es la primera pregunta que me hice, ha pasado casi medio año. En el fondo estuve un poco resentida por eso (por la distancia).

—¿Contar que estaban distanciados fue como una llamada de atención para él?

—Sí, puede ser un factor positivo, lo veo más interesado, con otra actitud. No es un tema de infidelidad, pero hay otras cosas en la pareja que van sumándose y estresan. Un tiempo se molestaba por algo, yo también, nuestros caracteres chocaron. Le salió un trabajo en provincia y tuvo que irse, ahora yo estoy más relajada. Extrañarse también es el beneficio. Uno se acostumbra a estar sola. Me comenzó a gustar la soledad.

—¿Se acabó el amor?

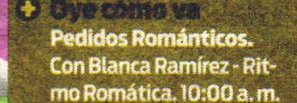
—No, el amor todavía está presente. No lo voy a negar, nosotros nos queremos mucho todavía. Yo no pienso en tirar a la borda 30 años de matrimonio, yo confío mucho en él, sé que no hay una tercera persona.

"Lucecita es una gran profesional, le deseo lo mejor".
Joselito Carrera.

Esposo le reclamó

Al esposo de Lucecita Ceballos no le gustó que ella revelara que estaban distanciados desde inicios de año, pero ella aseguró que no se puede tapar el sol con un dedo. "Yo no salgo a contar porque quiero publicidad, nadie sabía nada, ustedes me preguntan y digo la verdad, tampoco voy a mentir. Confío que todo vuelva como antes", dijo.

En boca cerrada: "Muchos me preguntan por qué luzco como un chibolito. Quizás el té es lo que me ayuda, tiene muchos antioxidantes. Trato de hacer ejercicio y soy vegetariano". Bruno Pinasco, conductor de TV.



Oye cómo va
Pedidos Románticos.
Con Blanca Ramírez - Ritmo Romática. 10:00 a. m.

El Óscar
Acusados. Una abogada acusa a los hombres de un bar, quienes presenciaron y vitorearon la violación de una mujer indefensa. Actúa Jodie Foster.



ALLISON PASTOR

"EN DOS AÑOS TENDRÉ A MI SEGUNDO HIJO"

✚ Esposa de Erik Elera planea ampliar la familia.

Allison Pastor aseguró que dará un hermanito a su hijo Lucas en dos años, cuando ella cumpla los 30 años.

Así lo han planeado con su esposo, el actor Erick Elera, quien ansía tener una mujercita en su hogar.

"Sí tenemos planes de ser padres nuevamente, yo quiero otro hijito o hijita, preferible que sea hijita. Yo le he dicho a Erick, a los 30 años, tengo ahora 28 años, en dos años quiero estar con mi barriga", sostuvo.

La también modelo, actualmente padece de hipotiroidismo, pero confía en que con un tratamiento no le dificulte quedar embarazada. "A veces esta enfermedad nos dificulta quedar embarazadas rápidamente. Nada es imposible con la fe de Dios, y como dice el médico, de aquí a dos años estaremos con un bebé en brazos", finalizó.



MILETT FIGUEROA

NO TENDRÁ PROGRAMA

✚ Proyecto donde iba a estar nunca verá la luz.

Después de su participación en el reality 'Bailando 2023', Milett Figueroa todavía no ha conseguido ningún trabajo televisivo permanente en Argentina hasta el momento.

Se conoció que la modelo iba formar parte de un nuevo espacio que preparaba su pareja Marcelo Tinelli, pero dicha producción finalmente nunca verá la luz. "Yo creo que trabajar, no está trabajando en nada ahora porque el programa que iba a hacer, se cayó, así que solo está acompañando a Marcelo", indicó un periodista argentino a MagalyTV La Firme.



NO TIENE TRABAJO EN ARGENTINA.

IVANA YTURBE

NO CREE QUE BETO LE SEA INFIEL

✚ Modelo aseguró que su esposo le ha demostrado su amor y nunca la traicionaría
✚ Aunque a veces discuten, nunca se han ido a dormir molestos.

Ivana Yturbe vive su an... bonito con el futbolista B... Da Silva. A diferencia ... otros deportistas que h... sido ampayados siendo in... les, la modelo no cree que ... esposo la traicione.

Confía que camine siempre derecho.

"Yo lo conozco mucho y si hay a... que nosotros lo tenemos super claro ... que tratamos de no hacer lo que no ... gustaría que nos hagan. Beto tiene b... marcado eso", indicó.

La joven pareja, que se casó en una ... remonia íntima el 2021, siempre resu... ve sus problemas y nunca ha dormido ... espaldas a causa de una pelea.

"Nunca nos hemos ido a dorm... peleados, eso de verdad nos ayu... muchísimo. Nos entendemos bie... estoy aprendiendo a ser una bue... esposa y madre", comentó

"Ivana dejó atrás a la chica reality, hoy es una buena esposa". Gigi Mitre.

SIEMPRE ESTUVO ENAMORADO

La ex chica reality contó que el ... futbolista del club ADT siempre es... vo enamorado de ella. De hecho ... conocen desde la adolescencia y é... dijo que se casarían.

"Él me stalkeaba (miraba sus rede... ciales); siempre confesó que estaba ... morado de mí. A los 17 años, le dijo a ... abuela que se casaría conmigo. Yo lo ... sideraba un buen amigo; le contaba to... mis cosas", recordó la guapa modelo.

La pareja planea casarse por religioso e... años más, para luego encargar un nuevo b...

"Estamos casados por civil y me ca... por religioso antes que cumpla 30 añ... a los 30, ya está todo planeado", acla...

Toda una ama de casa

A pesar de tener un emprendimiento relacionado con la belleza, la modelo asegura despertarse temprano para preparar la lonchera de su hija y el desayuno para su esposo. Luego, deja a su pequeña al nido antes de ... a las grabaciones de "El gran chef famosos"



Ocurrió así: El famoso cantante Ed Sheeran estuvo en Lima el 2015 para dar un concierto a todos sus fans. Antes de este evento, hizo un tour en Cusco y así disfrutar de su rica comida y lugares turísticos.



¿Qué veo hoy?

Domingo al día. Con Melissa Pescheira. América TV/9:00 a. m.

Domingos de fiesta. María Grazia Polanco presenta a los grupos de musicales del momento. TV Perpu / 2:00 p. m.



ALEJANDRA BAIGORRIA

"MI MAMÁ ME PIDIÓ PERDÓN"

✚ Dice que su creadora no está bien emocionalmente y llora al hablar de ella.

Alejandra Baigorria salió al frente a defender a su madre, Verónica Alcalá, de los ataques que recibió, luego que ella acusara a la rubia de preferir a su papá antes que a su madre.

La también modelo conversó con su ser querido y ambas se pidieron perdón.

"Siempre ha sido una buena madre, hizo muchas cosas por mí y mi hermano, lo más importante fue que me enseñó a trabajar. Desde chiquilla me llevaba a Gamarra. Recuerdo que comíamos choclo con queso, porque no teníamos otra cosa que comer", indicó.

La futura esposa de Said Palao evitó criticar a su progenitora, todo lo contrario, la apoya. "Lo que pasa es que ella no está bien emocionalmente, por eso dice cosas que no piensa ni siente. Después de eso me pidió perdón y yo la perdoné (llora), ella es mi madre", refirió.



NO QUIERE ENTRAR EN POLÉMICAS CON SU MAMÁ, VERÓNICA ALCALÁ.

KARINA Y TIMOTEO

VUELVEN CON ÚNICO SHOW

La recordada animadora infantil Karina Rivera regresa con su travieso dragón Timoteo, con su show que despertará la nostálgia de sus "ratoncitos".

Ellos alistan una única presentación, donde cantarán todos sus éxitos que los hicieron un boom en la televisión local.

"Muchas veces se dan esos momentos donde padres y sus hijos nos abrazan, lloran y no sabemos cómo calmarlos. Muchos nos siguen gracias al YouTube, donde ven nuestros programas de años atrás", dijo la recordada animadora infantil, que presentará el show 'Karina y Timoteo, capturados en el jardín", desde el 11 de julio al 1 de setiembre de 2024 en el MegaPlaza.

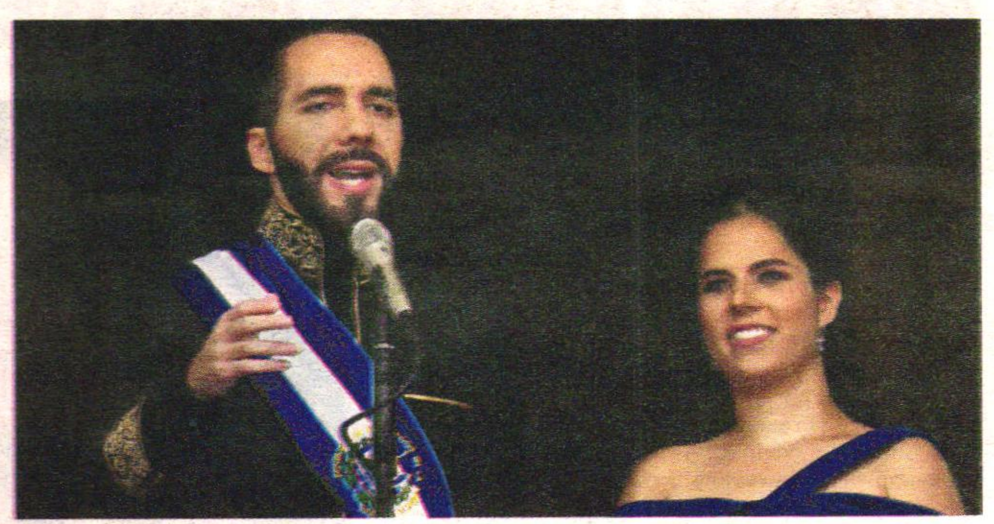


ALISTAN SHOW DESDE JULIO.

MANDATARIO INICIÓ AYER NUEVO PERIODO EN EL SALVADOR

Bukele asume su segundo mandato presidencial

✚ Prometió mejorar la economía del país.



SIMPATIZANTES DEL PRESIDENTE DE EL SALVADOR ASISTIERON A SU CEREMONIA DE INVESTIDURA.

SAN SALVADOR. El presidente de El Salvador, Nayib Bukele, fue investido ayer por el Congreso para un segundo mandato consecutivo para el período 2024-2029, a pesar de la prohibición constitucional, con un amplió respaldo popular y con reclamos por la situación económica del país.

"Sí, juro", respondió Bukele a la juramentación hecha por el líder de la Asamblea Legislativa, Ernesto Castro, quien le impuso la banda presidencial en las instalaciones del Palacio Nacional.

El acto fue privado, sin acceso al público, transmitido en cadena nacional y en el que solo estuvieron presentes el rey de España, Felipe VI; el presidente de Argentina, Javier Milei; otros mandatarios, la familia y cercanos de Bukele.

"El país ya se curó de las pandillas, ahora hay que arreglar la economía", dijo Bukele, desde el palco del centenario Palacio Nacional.



Hace historia en su país

Bukele se convierte en el primer presidente de la etapa democrática de El Salvador para un segundo periodo consecutivo, tras décadas de dictadura militar.

COREA DEL NORTE A COREA DEL SUR

Lanzan globos con basura



PIDIERON NO TOCAR LOS GLOBOS.

PYONGYANG. Corea del Norte volvió a enviar globos con desechos a Corea del Sur, días después de que cientos de globos similares fueran lanzados a través de la frontera.

El Estado Mayor Conjunto (JCS) surcoreano informó que se habían avistado alrededor de diez globos enviados desde la Línea de Demarcación Militar que cruza la zona desmilitarizada (DMZ) que separa las dos Coreas.

El ejército surcoreano, que prevé detectar más de estos globos en las próximas horas, indicó que la mayoría de ellos volaron hacia la provincia de Gyeonggi, que rodea Seúl.

Además, aconsejó a los ciudadanos que no toquen los globos o su contenido, y que informen a las autoridades militares o policiales cuando los encuentren.

B. DORTMUND		REAL MADRID	
0		2	
Kobel	7	Courtois	7
Ryerson	6	Carvajal	7
Hummels	7	Nacho	6
Schlotterbeck	6	Rüdiger	6
Maatsen	6	Mendy	6
Can	6	Valverde	7
Sabitzer	6	Kroos	7
Sancho	6	Camavinga	6
Brandt	6	Bellingham	7
Adeyemi	6	Rodrygo	6
Füllkrug	6	Vinicius Jr.	7
DT: E. Terzic		**DT:** C. Ancelotti	



Goles: Carvajal (74'), Vinicius (83')

Cambios: Reus (4) x Adeyemi, Haller (3) x Brandt, Malen (3) x Can, Bynoe-Gittens (3) x Sancho

Cambios: Joselu (3) x Bellingham, Modric (4) x Kroos, Militao (2) x Rodrygo, Vázquez (2) x Vinicius

T. Amarillas: Sabitzer, Hummels, Schlotterbeck

T. Amarillas: Vinicius

Escenario: Estadio Wembley
Árbitro: Slavko Vincic (bien)
Asistencia: 86 212 espectadores

REAL MADRID VENCIÓ 2-0 AL DORTMUND Y GANÓ LA CHAMPIONS

WINNERS
UEFA CHAMPIONS LEAGUE FINAL 2024

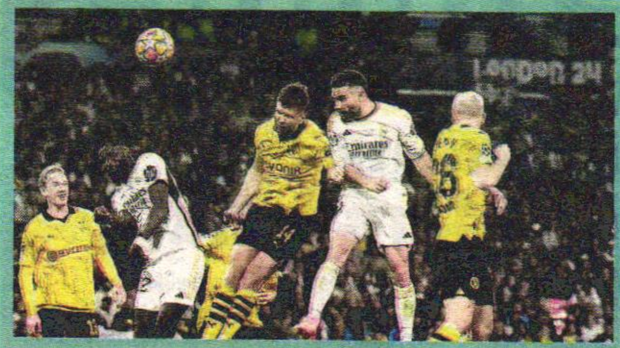
¡Rey de Europa!

- **Carvajal y Vinícius anotaron los goles.**
- **Blancos lograron su 15º corona.**

LONDRES. No podía ser otro que el Real Madrid. El conjunto español derrotó 2-0 en la final al Borussia Dortmund y se llevó la decimoquinta Champions League de su historia y la sexta en apenas diez años. ¡Un escándalo!.

Además este nuevo título será muy especial para el alemán Toni Kroos -en su despedida del Real Madrid-, el croata Luka Modric y los españoles Dani Carvajal y Nacho Fernández, pues alcanzaron las seis Copas de Europa e igualaron el récord histórico de Paco Gento.

Las seis coronas de Modric, Carvajal y Nacho fueron con el Real Madrid, en los seis últimos títulos conquistados por el equipo blanco (2014, 2016, 2017, 2018, 2022 y ahora 2024).



El partido comenzó con la sorpresa de varios espectadores que saltaron al campo, interrumpiendo el duelo un par de minutos y continuó con un Dortmund contagiado del entusiasmo de la ruidosa hinchada amarilla.



Carlo Ancelotti
Técnico del Real Madrid

"Esta final fue mucha más difícil que las anteriores, pero replanteamos cosas en el complemento y lo ganamos. El sueño continúa".



Dani Carvajal
Capitán del Real Madrid

"Es una felicidad inmensa. Sufrimos en la primera parte, pero en la segunda pudimos anotar los goles del título".

La primera mitad fue un catálogo de sustos para los españoles, con el Dortmund acariciando el gol en repetidas ocasiones, pero sin fortuna.

La más clara llegó a los 23' con un tiro al palo de Füllkrug tras un tiro cruzado.

En la segunda mitad, el Madrid pareció despertar con las primeras ocasiones de peligro Kroos y Carvajal. Fue precisamente Carvajal quien rompió el empate a los 74' al conectar de cabeza un tiro de esquina ejecutado por Kroos.

Con el Dortmund descompuesto, Vinícius, autor del gol de la final de la 'Decimocuarta' hace dos años, puso la sentencia. Asistido por Bellingham, el jugador brasileño envió a la red un tiro cruzado en el área (83').

Frases célebres:
"El deporte tiene el poder de transformar el mundo".
Nelson Mandela,
ex presidente de Sudáfrica.

13
partidos jugó Teófilo Cubillas con Perú en los Mundiales.



Toma nota
El hockey sobre hielo se juega entre dos equipos de seis jugadores que patinan sobre una pista de hielo.



PRESENTACIÓN DE MBAPPÉ EN REAL MADRID YA TIENE FECHA

¡A lo grande!



Será en medio de un gran show en el Bernabéu y superaría la de Cristiano.

MADRID. La presentación en sociedad de Kylian Mbappé en Real Madrid ya tiene fecha en el calendario.

Si bien el anuncio de la llegada del delantero sería entre este lunes y miércoles, la presentación oficial, el club y el entorno del jugador han consensuado diversas fechas. Al estar Mbappé jugando la Eurocopa de Alemania, se ha decidido que sea una vez acabado el torneo (si Francia llegase a la final el 14 de julio) o antes, si la selección francesa cae eliminada. Esto podría adelantarse unos días, siempre y cuando pase la fecha del 30 de junio, que es cuando expira su contrato con el PSG.

La fecha propuesta es la del 15 o 16 de julio. De esa manera, el jugador habrá acabado su participación en el torneo europeo de selecciones (si Les Bleus llegasen a la final) y podrá irse a descansar unos días antes de incorporarse al equipo.

Se supo que la presentación de Mbappé en Real Madrid será a lo grande en el Santiago Bernabéu ante 85 mil personas y se espera que supere a la de Cristiano Ronaldo en 2009.

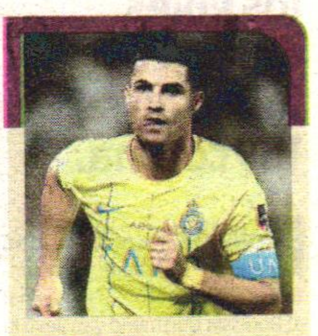
De otro lado, en las inmediaciones del Bernabéu ya se venden bufandas con la imagen de Mbappé.



Postergan pelea de Tyson

TEXAS. La promocionada pelea entre Mike Tyson y Jake Paul quedó postergada, anunciaron sus organizadores de Netflix en un comunicado. El combate, pautado para el 20 de julio en Texas, generó polémica por enfrentar al aclamado ex campeón a sus 58 años con un oponente 32 años menor.

Los organizadores señalaron que la razón se debe "a un reciente rebrote de úlcera de Tyson que ha limitado su capacidad para entrenarse". Se supo que la pelea se reprogramará para finales de este año.



Cristiano se queda

RIAD. La dirigencia de Al-Nassr informó que Cristiano Ronaldo cumplirá el año que le resta de contrato. "La sangre de Cristiano Ronaldo se puso amarilla. Por supuesto que seguirá en el Al Nassr la próxima temporada", declaró el directivo Guido Fienga, descartando de esta manera los rumores sobre la posible partida de CR7.



LOS CINCO HIJOS DE MARADONA SE REUNIERON EN NÁPOLES.

HIJOS DE DIEGO SE REUNIERON EN NÁPOLES

Milagro de Maradona

NÁPOLES. Los cinco hijos de Diego Maradona se reunieron en Nápoles, Italia, para homenajear a su padre en la exposición Diego Vive.

Dalma, Giannina, -las hijas que tuvo con Claudia Villafañe-, Diego Junior - fruto de su relación con Cristiana Sinagra-, Jana - a quien tuvo con Valeria Sabalain-, y Dieguito Fernando- su hijo con Verónica Ojeda-, viajaron a Italia para asistir a la inauguración del evento, donde se reconstruyó la vida del campeón del mundo a través de fotos, juegos y diversas actividades.

Lo que causó mucha alegría en los fanáticos fue que los cinco hijos de Diego recorrieron juntos la exposición, hicieron fotos grupales y hasta participaron de un panel.

Diego falleció el 25 de noviembre de 2020 por una insuficiencia cardíaca. Sin embargo, a pesar de las conflictivas relaciones y de las históricas disputas, los herederos del ex futbolista dejaron sus diferencias de lado y se reunieron para honrar la memoria de su padre.

Esta boca es mía:
"Ruidíaz debió ser convocado a la selección. No anota, pero está hilvanando, jala marcas".
José Luis Carranza, ex futbolista.

"Puedo ser un burro como entrenador, pero mejor ser humano, imposible".
Mauricio Larriera, DT de Newell's Old Boys.

El lujo:
José Mourinho tiene un automóvil Jaguar F-Type cupé, que está valorizado en 65 mil dólares.



La insignia
Club Atlético Temperley de Argentina. Fundación: 1912.



BAMBINO ENTRENA HOY CON LA SELECCIÓN

Aterrizó Lapadula

Delantero figura en afiche de la Copa América.

Esperanza de gol. Ya se encuentra en suelo peruano Gianluca Lapadula, quien ayer por la tarde arribó procedente de Italia y hoy se sumará a los entrenamientos con miras a la Copa América.

El Bambino evitó dar declaraciones a la prensa tras su arribo, pero saludó a los hinchas que lo ovacionaron en el aeropuerto Jorge Chávez.

El atacante llega en buen momento, tras tener continuidad con Cagliari, que aseguró su permanencia en la Serie A.

La Conmebol publicó en sus redes sociales un afiche de la Copa América donde figura Lapadula junto a las principales estrellas del torneo, como Lionel Messi, Vinícius Júnior, entre otros.



LAPADULA ES LA ESPERANZA DE GOL DE LA SELECCIÓN.

LLEGA SONNE

Oliver Sonne arribará esta mañana a Lima. El danés-peruano publicó en sus redes sociales una imagen donde se le observa con la maleta antes de emprender el viaje hasta Perú.

Renato Tapia también debe arribar esta mañana. Por la noche deben llegar Pedro Gallese, Wilder Cartagena y Miguel Araujo.

De otro lado, la selección, que ayer tuvo un reparador día de descanso, volverá esta mañana a los entrenamientos en la Videna, con miras al partido con Paraguay que se jugará este viernes (7:30 p. m.) en el Monumental.



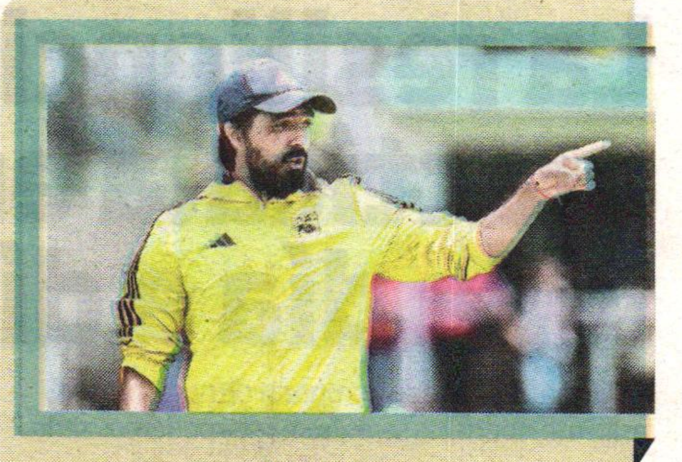
Le tiene fe a Canchita

Una de las principales tareas que se ha trazado Fabián Bustos con Universitario en el Torneo Clausura es recuperar al medocampista Christofer Gonzales.

"Tras su lesión, a Gonzales le costó volver a jugar, hizo un esfuerzo grande. Estábamos en un momento difícil del torneo y tal vez sintió la presión, lo que le afectó", señaló el entrenador argentino.

Advincula reaparece

BUENOS AIRES. Luis Advíncula será de la partida en Boca Juniors que visitará hoy (12:30 p. m. de Perú) a Platense por la tercera fecha de la Liga Profesional. El Rayo ya está recuperado de la lesión muscular que sufrió hace dos semanas. En tanto, Edinson Cavani será baja por una molestia en el tobillo y será reemplazado por Lucas Janson.



ES CANDIDATO PARA SER DT

Cazulo en la mira de Cristal

Un viejo conocido podría enfundarse el buzo de Sporting Cristal. Se trata de Jorge Cazulo, quien es opción para ser entrenador del cuadro cervecero tras el cese de Enderson Moreira.

"Jorge (Cazulo), por todo lo que le dio al club y por todas las capacidades que tiene, habiendo también trabajado como entrenador de la reserva, tiene muchísimo potencial. Jorge es uno de los candidatos, sin duda, lo vamos a considerar. Igual manejamos opciones en Uruguay, Brasil y Argentina", acotó.

En tanto, Raffo descartó como opción a Roberto Mosquera. "Hoy, si tuviera que adelantar una opinión sin que sea definitivo, Roberto no encaja con el perfil que buscamos", subrayó.

El mandamás del cuadro rimense indicó que el 10 de junio ya se debe tener definido al nombre del nuevo entrenador.

Raffo se refirió a un posible problema que habría tenido Moreira con Martín Távara. "Lo que pasa en el vestuario queda ahí. Vamos a tomar medidas con el jugador, pero no queremos que las mismas afecten al club. Todo tiene un límite", finalizó.

EN AYACUCHO RUMBO A JUEGO BOLIVARIANOS 2024

Festibolivariano exitoso

FUE UNA GRAN FIESTA EN AYACUCHO.

Por primera vez en la historia, la Plaza de Armas de Ayacucho congregó a una multitud de personas para disfrutar de un festival deportivo y cultural, en el marco del "Festibolivariano", que se desarrolló con miras a la preparación de los Juegos Bolivarianos del Bicentenario Ayacucho 2024, a desarrollarse del 28 de noviembre al 8 de diciembre.

En esta ocasión, el espíritu del "Festilegado", reconocido por ser el festival deportivo más grande del país realizado por el Proyecto Especial Legado, fue llevado a Ayacucho. Diferentes estaciones de deportes, tours gastronómicos, grupos musicales de la región, juegos para niños y actividades culturales le dieron color a esta primera edición.

"La convocatoria que ha tenido Legado para el Festibolivariano fue bastante grande. Se nota un ambiente de fiesta deportiva y cultural. Tendremos dos ediciones más de este evento en Ayacucho para setiembre y octubre", afirmó el director ejecutivo del Proyecto Especial Legado, José Luis Farfán Quintana.

Consejo de oro
Una visión optimista de la vida te permite tener esperanza de que la situación cambiará en el futuro, y sobre todo, te hace sentir capaz de controlar tu vida y hacer los cambios necesarios para mejorarla.



¿Lo haces?
Creer en tu capacidad para resolver problemas y confiar en tus instintos.

Escuela de padres
Resiliencia infantil Valide las emociones de sus hijos, no importa cuán trivial pueda parecer la razón de su malestar.



ESA CAPACIDAD PARA AFRONTAR Y SALIR ADELANTE

La resiliencia: practícala en tu vida día a día

✚ Caerse , levantarse y empezar de nuevo es ser resiliente. Todos los seres humanos podemos serlo.

La resiliencia, una palabra que resuena mucho en los últimos tiempos, pero que va más allá de utilzarla como cliché. Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades, sino sobreponerse a los sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

ADAPTARSE Y RESISTIR

La resiliencia es la capacidad para: soportar las crisis y las adversidades en forma positiva.

Afrontar de manera efectiva situaciones de estrés, ansiedad y duelo.

Adaptarse de manera eficiente e inteligente a los cambios.

Resistir y sobrellevar los obstáculos en situaciones de incertidumbre.

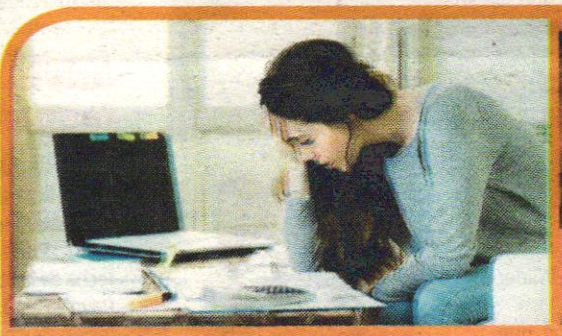
Crear procesos individuales, grupales y comunitarios en circunstancias críticas.

Asimismo, la resiliencia se manifiesta cuando se es capaz de recobrarse y recuperarse para continuar con su proyecto de vida.

Para las personas resilientes, es una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma.



Toma nota:
Boris Cyrulnik, psiquiatra, neurólogo, psicoanalista y etólogo, es el que dio a conocer el concepto de resiliencia en el campo de la psicología.





LO QUE DEBES | SABER

Características de las personas resilientes

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y cómo es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Asimismo, saben identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.

Son capaces de gestionar sus emociones, sobre todo ante la adversidad y permanecer centrados en situaciones de crisis. Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.

Tienen un optimismo realista y una visión positiva del futuro y creen que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o fantasías.



SÉ OPTIMISTA, PERO TAMBIÉN REALISTA, NO TE DEJES LLEVAR POR FANTASÍAS.

¿Todos podemos desarrollar la resiliencia?

Sí, porque se trata de una serie de habilidades que se pueden desarrollar y potenciar. La clave está en construir una estrategia personal, realizando actividades que te ayuden a aumentar tu resiliencia. Por ejemplo: establece relaciones sinceras de cariño, apoyo y confianza dentro y fuera de la familia, ya que estas personas estarán contigo en los momentos difíciles. Es importante también afrontar los problemas y busca soluciones, así como establecer metas realistas que te ayuden a empezar a cambiar lo que deseas cambiar. Ponte objetivos a corto plazo, y cúmplelos. Si no aceptas la realidad tal y como es nunca podrás cambiarla. No ignores los problemas, no van a desaparecer por arte de magia.

La terapia
Para aumentar tu carisma, debes estar atento cuando una persona hable para iniciar una conversación. Utiliza mucho palabras amables, deja de quejarte y muestra una mirada suave.




El dato
Dejar ir el sentimiento de culpa nos ayudará a sentirnos más felices.

El concepto
Presión social: Esto ocurre cuando actuamos y cambiamos nuestra personalidad solo para seguir al resto.



EL TEST DE LOS DOMINGOS

¿Eres celoso(a) con tu pareja?

Los celos aparecen cuando sentimos miedo e inseguridad. Debemos reconocer si las amenazas son reales. ¡Descúbrelo con este test!

1: No, nada | 2: Un poco | 3: Bastante | 4: Sí, mucho

1. ¿Llamas a tu pareja para saber qué está haciendo?
2. ¿Te comparas con las ex parejas de tu novio(a)?
3. ¿Siempre preguntas a quién le envía mensajes?
4. ¿Estás alerta a las notificaciones de WhatsApp de tu pareja?
5. ¿A menudo crees que tu pareja te es infiel?
6. ¿Te genera miedo perder a tu pareja?
7. ¿Su relación se basa en la confianza?
8. ¿Sientes que tu pareja te miente?
9. ¿Te molestas cuando no te invitan a las fiestas de tu pareja?
10. ¿Te autoinvitas a los planes de tu pareja?
11. ¿Revisas el celular de tu pareja a escondidas?
12. ¿Dejas que tu pareja salga sola?
13. ¿Consideras que tienes una buena autoestima?
14. ¿Tu pareja tiene más amigos que tú?
15. ¿Respetas el espacio personal de tu pareja?

SUMA TOTAL

Resultados:

De 0 a 25 puntos: No eres celoso (a). Confías en ti y tu pareja. ¡Sigue manteniendo tus celos a raya y disfrutarás de tu relación!

De 26 a 54 puntos: Puede que algunas situaciones te generen ruido y causen celos. Trabaja tu seguridad, autoestima y comunicación.

De 55 a 68 puntos: Eres my celoso (a). Trata de diferenciar las amenazas reales. Con el tiempo, tu pareja se cansará de darte explicaciones.

Si lo eres, cómo resolverlo:
Piensa de manera realista, olvida el pasado y recuerda que ambos están comprometidos a tener un futuro juntos sin repetir errores.

Bien/estar

Dra. Mónica Tamayo (*)

APRENDAMOS A RESALTAR LO BUENO

En estas épocas de frío, a veces nos volvemos un poco reflexivos. Esto puede llevarnos a pensar en cosas desagradables o recordar malos momentos. Es por eso que es importante recalcar que, sí, en la vida ha existido y existirá sufrimiento; pero también hay momentos buenos, agradables, placenteros y bonitos.

No nos quedemos estancados en el dolor. Si lo vamos a recordar, que sea para aprender de él y no cometer los mismos errores; o que sea para ser gratos, ya que ese momento ya pasó y hemos podido avanzar a pesar de ello. La vida tiene y siempre tendrá buenos y malos momentos. No nos enfoquemos solo en algunos. Agradezcamos los buenos y aprendamos de los malos.

* Psicóloga Tamayo en redes sociales. Cel: 956988617

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Chanfainita de bofe con trigo

INGREDIENTES

- 1 1/4 tz. de trigo.
- 400 g. de bofe.
- 1/2 tz. de mote sancochado.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de cebolla china.
- 2 cdas. de ají colorado.
- 2 cdas. de ají amarillo.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 1 tomate mediano.
- Hierbabuena picada, pimienta, laurel, comino y sal.

PREPARACIÓN

Primero, cocina el trigo en agua con sal. Para el aderezo, fríe la cebolla, tomate, ajo y ají, luego vierte en el trigo, mezcla y deja que termine la cocción. Luego, lava la papa, pela y pícala. Después, lava el bofe, sancocha con laurel y sal. Pícalo. En una olla, fríe la cebolla china, el ajo y ají. Adiciona el bofe y sofríe. Agrega papa, cubre con agua y hierve. Una vez concluida la preparación, incorpora hierba buena. Sirve la chanfainita con trigo y mote.

Secreto del Chef
Lo puedes servir acompañado de una ensalada de palta, lechuga y tomate. ¡Será más nutritivo!

TIPS

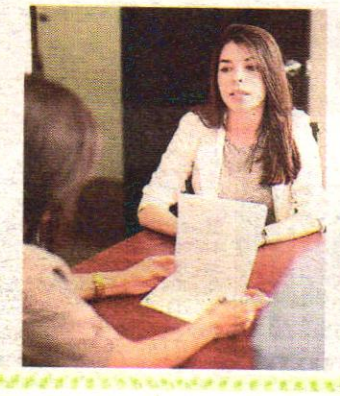
1 ¿CÓMO DISFRUTAR DE LA SOLTERÍA?

Estar soltero no tiene que ser negativo. Aprovecha este momento para crecer emocionalmente y realizar actividades que disfrutes. No te aisles. Sal con amigos o realiza actividades en grupo como ir al teatro o algún deporte de equipo. Disfruta de tu nueva independencia.



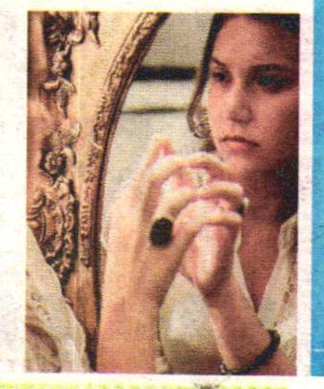
2 LA TIMIDEZ EN UNA ENTREVISTA

¿Quieres postular a un trabajo, pero eres tímido? No dejes que este rasgo de tu personalidad te afecte. Debes tener claro quién eres y confiar en tus competencias. Practica un diálogo con tus amigos o familia y pregúntales qué puedes mejorar. Infórmate sobre la empresa y demuestra interés.



3 IDENTIFICA EL AUTOABANDONO

No descuides tus emociones, necesidades ni valores. Una forma de autoabandono es cuando no quieres aceptar tus sentimientos y solo buscas distraerte. Es normal querer desconectar, pero también hay que reconocer por lo que pasamos. Igualmente, debes ponerte límites para preservar tu bienestar.



Gaturro



Sudoku

4		5				7	8	2
	3			7	4	9		
6			1	8				
	4	3		2	7	5		6
		9	3					
8					9	1	7	
			4	5		6	2	9
	2	6		3	1			

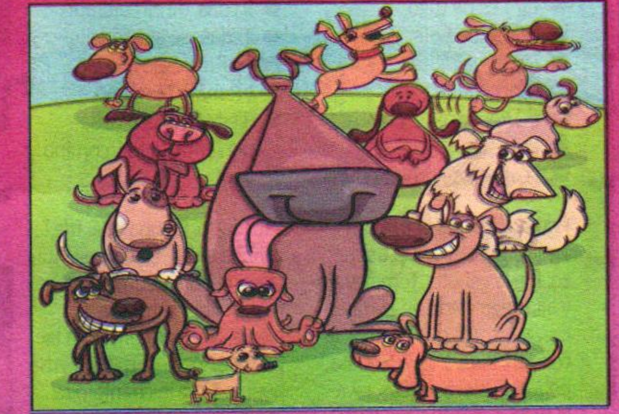
¿Quién lo dijo?

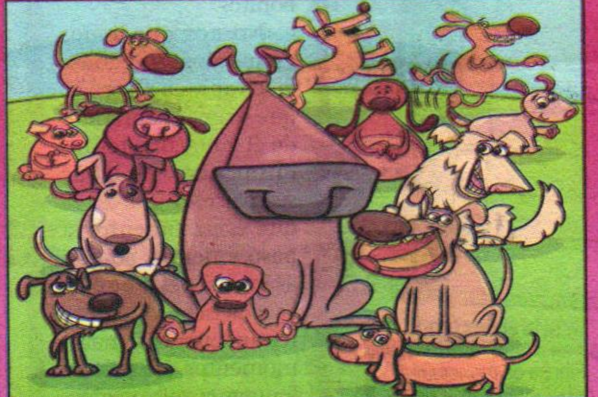
"El sexo sin amor es una experiencia vacía, pero como experiencia vacía es una de las más gratificantes."

- Woody Allen
- Ronan Farrow
- Roman Polanski



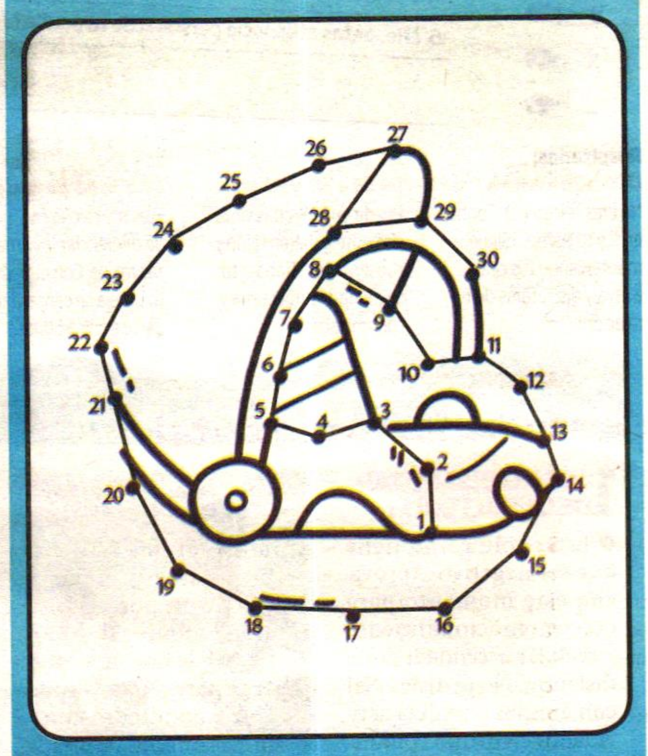
Las Diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Princesas Disney

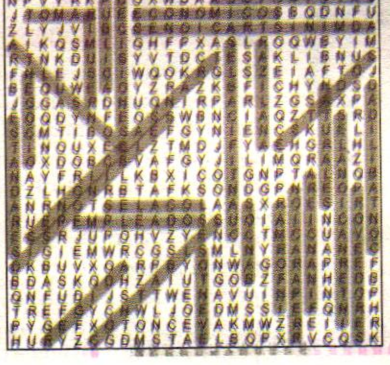
Mi casa se ha convertido en Disney: unos días soy la Bella Durmiente, otros soy la Cenicienta y si me miro al espejo, soy Fiona.

acertijo

Se tiene un cajón de 84 manzanas de 10 gramos cada una y otro cajón con 54 manzanas de 25 gramos cada una. ¿Cuántas manzanas deben intercambiarse para que, sin variar el número de manzanas de cada cajón, ambas adquieran el mismo peso?

Soluciones de ayer

CHASTAIN
MARIELLA
ILANCHESTER
PACAE ESTAR ARAB
ASA VS RAER
LORO ESTA
RAMON ROUND
ASADA EMMA
MARAS EDAM
EPICO IOTA
NOES CAOS
BOBDYLAN
ALEAR
ÑUSTA
RAE





4	9	3	2	5	1	6	7	8
1	2	8	7	3	6	9	5	4
7	5	6	8	4	9	2	1	3
5	6	7	4	2	8	3	9	1
9	1	2	3	6	5	8	4	7
8	3	4	9	1	7	5	6	2
6	7	9	1	8	2	4	3	5
3	8	5	6	7	4	1	2	9
2	4	1	5	9	3	7	8	6

El acertijo: R/ Sea x la edad de Pedro
$3x - 16 = 88 - x$
$4x = 104$ -----> $x = 26$ años
Sea y la edad de Antonio
$3(y + 4) + 4(y - 9) = 6y$
$3y + 12 + 4y - 36 = 6y$ --->
$y = 24$
Luego: $x + y = 26 + 24 = 50$
Las edades de Pedro y Antonio suman 50 años.

¿Quién lo dijo?: Walt Whitman.

Sopa de letras

X	T	W	M	D	L	N	K	A	R	E	L	A	C	I	O	N	A	D	O	S	F	R	Y
J	O	E	H	C	A	P	A	C	I	D	A	D	Z	W	A	P	Y	C	R	T	F	N	B
S	V	G	M	P	N	W	A	Q	E	L	V	X	J	I	F	B	G	R	Z	T	Y	D	K
E	S	A	S	E	N	E	I	B	E	D	T	A	N	G	I	B	L	E	S	U	O	A	X
D	Z	N	J	H	Y	S	E	M	P	R	E	S	A	D	A	Y	F	U	J	X	T	B	Q
A	M	A	E	T	K	N	C	S	W	Q	H	F	B	W	T	K	U	G	C	R	Y	X	N
D	J	N	A	V	E	R	L	N	O	I	C	U	T	I	T	S	N	I	E	U	A	O	A
I	J	C	M	C	A	M	B	I	O	M	G	T	O	G	P	V	J	F	N	L	B	Q	C
S	I	I	C	E	L	B	X	D	K	I	Z	F	U	L	O	L	O	A	E	J	C	R	T
E	U	A	P	Y	R	H	N	D	G	B	C	M	F	T	A	W	I	Y	E	O	P	T	I
C	U	S	J	N	D	C	Z	B	T	H	Q	C	O	Y	A	N	S	T	M	A	R	H	V
E	S	O	E	F	K	N	A	U	T	X	D	J	U	Z	V	I	I	E	C	A	P	G	O
N	A	L	Z	N	M	E	B	D	R	K	I	S	X	D	C	V	R	F	N	D	U	F	H
F	R	Z	O	A	C	V	T	Y	O	G	M	E	X	U	O	C	P	S	I	J	E	W	R
A	D	Q	U	I	S	I	C	I	O	N	M	T	K	R	I	R	A	P	G	N	O	O	A
U	H	C	F	Q	W	L	J	U	D	P	Z	E	O	A	C	C	P	N	I	R	F	T	R
M	K	H	B	S	A	P	D	I	L	D	Y	Q	L	G	C	W	E	H	E	L	M	S	E
U	R	T	J	F	A	T	N	E	V	J	E	I	E	I	Z	D	C	I	C	T	O	C	N
B	H	S	U	W	K	N	A	A	V	C	Z	M	O	B	L	Y	C	R	T	A	O	I	E
V	W	O	M	E	H	D	O	A	P	A	N	N	A	F	Z	N	E	L	B	M	Y	C	G
R	K	V	I	S	O	N	L	S	C	U	E	G	P	N	A	A	P	S	P	F	V	G	Q
H	O	E	J	S	Y	O	B	I	R	S	Z	T	N	N	D	Q	N	R	G	T	Y	L	X
O	U	A	V	W	R	D	O	R	C	E	B	F	I	O	S	A	A	C	I	E	L	A	R
V	K	X	S	N	Y	N	D	U	T	W	P	F	S	F	G	H	Q	J	Z	L	C	Q	R

4894_BIEN DE CAMBIO

- ☐ ACTIVO
- ☐ ADQUISICIÓN
- ☐ BIENES
- ☐ CAMBIO
- ☐ CAPACIDAD
- ☐ COMERCIALIZACIÓN
- ☐ COMPRA
- ☐ CREADOS
- ☐ DEMANDA
- ☐ EMPLEADOS
- ☐ EMPRESA
- ☐ FINAL
- ☐ FINANCIERO
- ☐ GANANCIAS
- ☐ GENERAR
- ☐ INSTITUCIÓN
- ☐ LEY
- ☐ MERCADO
- ☐ NECESIDADES
- ☐ OBJETIVO
- ☐ OFERTA
- ☐ PERSONAS
- ☐ PRODUCCIÓN
- ☐ RELACIONADOS
- ☐ TANGIBLES
- ☐ TRANSACCIONES
- ☐ VALOR
- ☐ VENTA

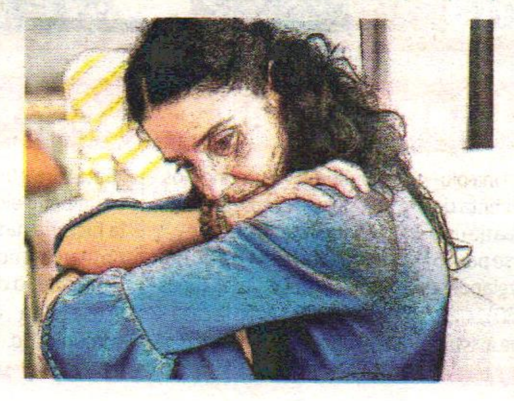
Consultorio sentimental

"Me siento decepcionada del amor"

VANESSA (32). Doctora Cora, me siento muy pesimista. Siento que el amor es una cárcel, una estafa, que nos han engañado a todas y que seguirán engañándonos.

Actualmente, ya no tengo esperanza alguna de que el amor pueda transformarse, debido a que mis últimas parejas han sido muy egoístas y jamás se preocuparon por mi bienestar en todos los sentidos.

A pesar de que he tratado de ser la pareja ideal, nunca me correspondieron con la misma moneda. A mis 32 años, puedo decir sin miedo que el amor es lo peor que me ha pasado en la vida.



RESPUESTA

Querida Vanessa, percibo en tus palabras mucho rencor hacia un sentimiento tan bonito como el amor. No permitas que algunas decepciones cambien lo que realmente piensas sobre tener a una persona a tu lado. Te recomiendo que te tomes un tiempo para reflexionar sobre tus pensamientos.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Se te presenta hoy un día un tanto peculiar. Puede que te llegue una propuesta inusual de alguien a quien apenas conoces.
Tu color: amarillo **Tu número:** 20

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Te conviene ahora mucha tranquilidad y serenidad. Las decisiones precipitadas o seguir a diario el primer impulso no te funcionará.
Tu color: verde **Tu número:** 33

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Tendrás noticias de alguien que reclamará tu ayuda para encontrar trabajo. Haz lo que puedas o por lo menos aconséjale.
Tu color: azul **Tu número:** 4

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Si te vienen con un cuento sobre la persona que amas, piensa antes de poner el grito en el cielo o de tomar una decisión equivocada.
Tu color: rojo **Tu número:** 17

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Hoy es tu día de suerte. Te has esforzado a diario para conseguir tus objetivos y ahora el Universo te compensa por ello.
Tu color: celeste **Tu número:** 8

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
No dejes que la monotonía haga mella en una relación que te compensa. Ceder de vez en cuando no es síntoma de debilidad.
Tu color: rosado **Tu número:** 41

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Se cierran algunos ciclos y esto puede implicar también alguna ruptura o alejamiento, pero sin duda será para mejorar y progresar.
Tu color: turquesa **Tu número:** 12

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Si te sientes agotada por el esfuerzo realizado durante la semana, date permiso para no hacer nada que suponga una tarea obligada.
Tu color: violeta **Tu número:** 30

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy céntrate en el amor. Si quieres preservar esa relación incipiente, necesitarás prestarle mucha atención a diario.
Tu color: fucsia **Tu número:** 5

Capricornio 22 DIC. - 20 ENE.
Anímate, porque hoy es un día propicio para el amor y para pasar momentos inolvidables con esta persona que alegra tu vida.
Tu color: blanco **Tu número:** 46

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
La casualidad puede poner en tu camino a una persona que te apoyará a muerte en un tema que tienes en mente a diario.
Tu color: marrón **Tu número:** 19

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Si andas un poco molesta con tu pareja, recuerda que mostrar frialdad por las cosas con las que no estás de acuerdo no es buena idea.
Tu color: negro **Tu número:** 10



'POLICÍA' EN INGLÉS
TEMA DE LED ZEPPELIN '... MY LOVE'
CAPITAL DE COREA DEL SUR
ESPOSA DE MANCO CÁPAC, ... OCLLO
SURCAR, LABRAR, CULTIVAR
PROVINCIA DEL DPTO. DE ANCASH
MOVERSE EL MAR FORMANDO OLAS
TEMA DE LUIS MIGUEL 'SABOR .... MÍ'
CANTA 'ONCEMIL' .... PINTOS
TEMA DE LA BANDA CHILENA MIRANDA!
'AGREGAR' EN INGLÉS
CANTANTE PERUANO DE CUMBIA, ... LEÓN
ACTOR EN 'MARLEY Y YO', ... WILSON
ESTADO DEL NORTE DE VENEZUELA
VOZ DE MAROON 5, ... LEVINE
SELENIO
TEMA DE MICHAEL JACKSON, '.... ME ALONE'
NUPCIAS, CASAMIENTO
AUTOR 'EL CUERVO' EDGAR ALLAN ....
FUE UNA BOY BAND BRITÁNICA, ... DIRECTION
CURSI, AFECTADO, PEDANTE
TEMA DE ALEJANDRO SANZ, '.... SE'
ACTOR EN 'DOCTOR SUEÑO' .... MCGREGOR
'ADAPTAR' EN INGLÉS
ACTOR EN 'UN NOVATO EN APUROS' .... CUBE
CURVA PLANA Y OBLONGA
PIEZA DEL AJEDREZ
DOMINIO WEB DE EL SALVADOR
DOMINIO WEB DE BOLIVIA
TEMA DE LEO DAN, '.... PARED'
RECHAZAR, DESMENTIR, REFUTAR
NO ECLESIÁSTICO NI RELIGIOSO
FILME CON HENRY CAVILL, 'EL HOMBRE DE ....'
TEMA DE RBD, '.... CORAZÓN'
CANTA 'NADIE IGUAL QUE TÚ' .... RUIZ
BANDA DE HARD ROCK DE EE.UU, ... HALEN
ISABEL PANTOJA, '.... MI VIDA ÉL'
'EDAD' EN INGLÉS
FILME DE CANTINFLAS '¡A .... JOVEN!'
FILME DE ACCIÓN CON SYLVESTER STALLONE
'PIENSO, LUEGO EXISTO' FRASE DE .... DESCARTES
CANTA 'SÚBEME LA RADIO'
'SUEÑO' EN INGLÉS
REGIÓN, COMARCA, TERRITORIO
ATLETA PERUANA, ... MELCHOR
POEMA DE PABLO NERUDA '.... AL GATO'
CATEDRAL, IGLESIA PRINCIPAL
'AÑO' EN INGLÉS
DEFENSA DEL REAL MADRID, ... MILITÃO
'CINCUENTA' ROMANOS
'CARRERA' EN INGLÉS
TEMA DE MANU CHAO, '... GUSTAS TÚ'
SÍMBOLO QUÍMICO DE BARIO
'HABITACIÓN' EN INGLÉS
TEMA DE SHAKIRA, '.... ESTÁS CORAZÓN'
HÉROE DE LA GUERRA DE TROYA
TEMA DE ANTONIO JOSÉ 'A .... DE SUELO'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Los 3 mejores ejercicios para reducir los síntomas de depresión

La depresión afecta a millones de personas en el mundo, dificultando su funcionamiento diario. La actividad física es una de las formas más efectivas para mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión. A continuación, exploraremos tres ejercicios especialmente beneficiosos para tratarla: caminar, el yoga y los ejercicios de fuerza muscular.

1. Caminar es un ejercicio aeróbico de bajo impacto, accesible y sin necesidad de algún equipo especial. Mejora el estado de ánimo al liberar las endorfinas, las hormonas de la felicidad que actúan como analgésicos naturales en nuestro organismo. También reduce el estrés al disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que contribuye a una sensación general de calma y bienestar. Además, caminar regularmente promueve un mejor descanso, ya que la actividad física ayuda a regular los patrones de sueño.

2. El yoga, que combina posturas físicas, respiración y meditación, también puede ser altamente beneficioso. Ayuda a reducir la ansiedad al promover la relajación y fomentar la atención plena. También ayuda a las personas a concentrarse en el presente y a reducir los pensamientos negativos recurrentes. Practicar yoga regularmente promueve una mejor conexión entre el cuerpo y la mente, lo que contribuye a mejorar la autopercepción y la confianza personal.

3. Los ejercicios de fuerza muscular, como levantar pesas, usar bandas de resistencia o realizar ejercicios de peso corporal, ofrecen otro enfoque eficaz para combatir la depresión. El esfuerzo físico y la concentración necesarios para realizar estos ejercicios actúan como una herramienta positiva para controlar y reducir los pensamientos negativos que aparecen.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

CARACAS. Jeison Orlando Rodríguez Hernández, un venezolano de 28 años, ingresó al libro Guinness World Records por tener los pies más grandes (41,1 centímetros el pie derecho y el izquierdo 36,06).



Se vende la pluma más cara del mundo

AUCKLAND. Una pluma de una ave extinta de Nueva Zelanda batió un récord al venderse por 46 521 dólares neozelandeses (unos US$28 400), El pájaro huia fue avistado por última vez a principios del siglo XX y sus plumas se habían vendido anteriormente hasta 8 400 dólares neozelandeses (unos US$5 100), según la casa de subastas Webb's.

"Esta rara pluma de huia es un bello ejemplo de la historia natural de Aotearoa y nos recuerda la fragilidad de nuestro ecosistema", cita el comunicado.